



Cukier – wpływ na zdrowie i zawartość w produktach

W powszechnym rozumieniu, cukier to termin określający cukier buraczany lub trzcinowy (sacharozę), który stosujemy do słodzenia. Tymczasem z punktu widzenia żywieniowego słowo „cukry” oznacza wszystkie jednocukry i dwucukry – m.in. glukozę, fruktozę, sacharozę i laktozę. Taką właśnie definicję cukrów przyjęto na potrzeby znakowania produktów spożywczych. W informacji o wartości odżywczej znajdziemy następujące pozycje: „węglowodany” oraz „w tym cukry”. Pojęcie „węglowodany” odnosi się do łącznej ilości węglowodanów przyswajalnych znajdujących się w produkcie. Dodatkowo podaje się ilość samych cukrów.

Węglowodany stanowią podstawowe źródło energii dla człowieka. Z punktu widzenia żywieniowego zarówno nadmiar, jak i niedobór węglowodanów w diecie jest dla człowieka niekorzystny. Nadmiar cukrów jest magazynowany w postaci tkanki tłuszczowej. Powinno spożywać się przede wszystkim węglowodany złożone. Wysoka konsumpcja cukrów jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, takich jak nadwaga i otyłość, a pośrednio także nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy. Spożywanie dużych ilości słodczy i słodkich napojów koreluje ponadto z częstszym występowaniem próchnicy zębów, a także obniżonym spożyciem innych, bardziej wartościowych produktów.

Należy pamiętać, że cukier niejedno ma imię. W produktach spożywczych występuje w wielu postaciach, nie tylko cukru białego (sacharozy). Cukier to także wymienione na etykiecie: glukoza, fruktoza, dekstroza, maltodekstryna, syrop glukozowy, syrop skrobiowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop daktylowy, sól jęczmienny, miód. Oczywiście sama obecność cukru lub innych składników słodzących nie powinna dyskredytować danego produktu. Niekiedy producenci dodają go jedynie w celach aromatycznych lub dla „złamania” smaku. Z kolei ich brak na liście składników nie oznacza, że produkt możemy jeść bez ograniczeń. Zawsze należy sprawdzić jego wartość odżywczą. Ponadto należy pamiętać, że cukry występują nie tylko jako składnik dodany. Stanowią także naturalny komponent m.in. owoców czy mleka. Warto wiedzieć, że cukry mogą być dodawane do podobnych asortymentów żywności w różnych ilościach. Dlatego czytamy etykiety!

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10
REGON 000288478

NATIONAL FOOD
AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771
Fax: (022) 842 11 03

izz@izz.waw.pl
www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytut
Żywności
i Żywienia

Instytucja współfinansująca:



Ministerstwo Zdrowia



**Zawartość cukrów w przykładowych produktach:**

Grupa produktu	Zawartość cukrów (g/100 g)
Mleko	4,5-5
Przetwory mleczne (jogurty, serki, desery)	3-18
Zbożowe produkty śniadaniowe	1-40
Warzywa świeże	0,6-7
Owoce świeże	0,5-16
Dżemy	30-60
Słodycze	8-98
Soki owocowe	0,4-10,8
Napoje	9-12

INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA
IM. PROF. DRA MED. ALEKSANDRA SZCZYGLA

ul. Powsińska 61/63 NIP 525-000-89-10
02-903 Warszawa REGON 000288478

NATIONAL FOOD
AND NUTRITON INSTITUTE

Tel: (022) 55 09 771 izz@izz.waw.pl
Fax: (022) 842 11 03 www.izz.waw.pl

Zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Realizator:



Instytucja współfinansująca:

